

Handouts 1: Liste der automatischen Gedanken und Strategien

KOGNITIVE VERZERRUNG ODER AUTOMATISCHE GEDANKEN

DEFINITION	MECHANISMUS	TYPISCHE BEGRIFFE
Falsche generelle Schlüsse aus einem konkreten Fakt ziehen.	ÜBERGENERALISIERUNG	<i>alle...immer...niemand...</i>
Vereinfachende Behauptungen in Bezug auf sich selbst oder andere	GLOBALE BEURTEILUNGEN	<i>Ich bin ein...ich bin sehr...</i>
Dinge nur negativ betrachten.	SELEKTIVE ABSTRAKTION	<i>Das ist schlecht... das auch... das auch... das auch...</i>
Die Dinge als Ganzes sehen (gut oder schlecht).	ALLES ODER NICHTS/SCHWARZ UND WEISS (MANICHÄISCHER GEDANKE)	<i>Das ist vollkommen...ich bin total...</i>
Sich wegen allem schuldig fühlen, gleich ob man bezüglich des Vorfalls verantwortlich ist oder nicht.	SELBSTANKLAGE	<i>Ich weiß nicht, aber ich hätte es vermeiden sollen...ich ruiniere immer alles</i>
Alles um einen herum immer auf sich selbst beziehen.	PERSONALISIERUNG	<i>Er kommt wegen mir nicht...er hat das wegen mir gesagt...</i>
Meinen, dass die anderen die Dinge ebenso sehen wie man selbst.	PROJEKTION	<i>Ich verstehe nicht, warum wir das nicht tun, wenn mein Bruder es doch mag ... Mir ist kalt, deshalb zieh du den Pullover an.</i>
Denken, dass wir alles unter Kontrolle haben.	ÜBERMÄSSIGE SELBSTKONTROLLE	<i>Ich kann alles...</i>
Denken, dass wir nichts unter Kontrolle haben.	ÜBER-EGOISTISCHE SELBSTKONTROLLE	<i>Ich kann nichts... Es kommt wie es kommt...</i>
Gefühle, Vorurteile, Sympathie oder Antipathie nutzen, um die Realität einzuschätzen.	EMOTIONALES DENKEN	<i>Ich mag ihn/sie nicht, deshalb macht er/sie es schlecht... Das ist cool, deshalb ist es gut...</i>

»STRATEGIEN, UM MIT AUTOMATISCHEN GEDANKEN UMZUGEHEN«

- A.G. abbrechen (mächtige Worte oder Sätze): nein, du lügst, sei still, hör mit dem Quatsch auf, das ist nicht wahr...
- Die Mechanismen aufdecken.
- Faktenbasierte Analyse, welche die gesamte Realität und ihre verschiedenen Aspekte einbezieht.



- Positive Gedanken, die gute Seite der Dinge betrachten.
- Sich über den eigenen Wert und die eigenen Möglichkeiten realistisch und optimistisch bewusst werden.

Handout 2: Liste der zu analysierenden Fälle

Beispiele automatischer Gedanken – in der Gruppe bearbeiten:

- Ist doch egal, dass ich gesagt habe, wir sollen ins Einkaufszentrum gehen; niemand hat darauf geachtet. Sie hören mir nie zu.
- Ich bin dreimal durchgefallen. Die Lehrer haben mich auf dem Kieker. Das klappt nie...
- Erika hat mein Geheimnis verraten. Man kann niemandem vertrauen.
- Sag was du willst, aber Menschen haben nicht alle dieselben Rechte, und dabei bleibt es.
- Ich habe einen Mitschüler um Unterstützung gebeten, aber er will nicht; niemand mag mich.
- Manche Leute mobben mich und ich weiß nicht, was ich tun soll. Sie sagen, ich sei dumm und ich weiß nicht, was ich tun soll.

Mitwirkende: Aldaima